

儿童矫牙：莫错过三个“黄金期”

3~5岁的乳牙期、8~12岁的替牙期和11~15岁的恒牙早期是矫正牙齿的三个关键点，15岁以后矫牙，牙齿移动慢，疗程长

三个“黄金期”矫牙效果好

乳牙期：

矫牙可避免恒牙反牙合

牙科专家兰泽栋介绍，乳牙期主要是指孩子3~5岁这一阶段。孩子口腔的绝大多数错合畸形是在儿童生长发育过程中，受遗传和环境等多因素共同作用形成的。在乳牙期内，任何不利于全身及口腔局部正常生长发育的因素，均可能导致牙的发育、萌替、排列以及咬合异常，从而造成颌骨和颜面的异常发育并影响个体的颜面美观。

而且，这一阶段孩子的自律性差，不知不觉中可能会形成很多不良习惯，比如吮指、乱舔舌头、咬嘴唇、偏侧咀嚼、咬东西、睡前吃糖、乱剔牙等，这些不良习惯会对孩子的牙齿及口腔健康造成极大的损伤。

因此，这一时期最容易形成乳牙反牙合，即“地包天”。如果能及时对已发生的畸形进行早期治疗，阻断其发展，并通过早期控制引导牙合面良性发育，就可以引导上颌骨的良性发育，预防恒牙反牙合。如果孩子有伸舌、咬唇等不良习惯，在这个阶段也可以得到纠正，预防错牙合的发生。

替牙期：

可矫治功能性错牙合畸形

兰泽栋说，女孩在8~10岁、男孩在9~12岁一般都属于替牙期。这个阶段是孩子生长发育的青春前期，如果孩子是由于不良习惯、舌干扰等因素引起的功能性或骨性错牙合畸形，这一阶段的治疗可以充分利用颌骨

寒假开始，各大口腔医院的矫牙儿童明显增多。专家介绍，很多孩子由于矫正时间过晚，错过了最佳的矫正时间，导致矫正难度加大，也增加了不必要的花费。专家提醒，孩子牙齿矫正，要注意三个“黄金时期”，即3~5岁的乳牙期阶段、8~12岁的替牙期阶段和11~15岁的恒牙早期阶段，最好尽早为孩子建立口腔健康档案，做到早预防、早发现、早治疗。此外，切莫相信所谓的“一周矫牙”或“快速矫牙”。因为牙齿矫正的时间一般都需要两年左右，这一疗程对全世界都是通用的。



的生长潜能，通过促进或抑制颌骨的生长而达到治疗目的，对改善孩子的面形和功能更有利。

因此，在孩子的替牙期阶段，如果发现孩子有咬唇、伸舌、前伸下颌等不良习惯以及有面形异常和牙齿排列异常等情况，应及时带孩子到医院找正畸专业医师检查评估。“为了避免错过最佳治疗时机，最好在孩子6岁时就请矫正专科医生做一次评估，并定期追踪。”兰泽

栋建议。

恒牙早期：

是矫正牙齿的最佳时期

兰泽栋说，女孩在11~14岁、男孩在13~15岁一般属于恒牙早期阶段。这一时期一般认为是矫正牙齿的最佳时期。因为，这时孩子大多数的恒牙已经萌出，牙弓发育已基本完成，牙齿不齐也已基本定型。而且，这一阶段孩子的牙床正处于旺盛的生长状态，改建能力

还很强，牙齿矫正正好可以很大程度地利用孩子面部的生长发育潜力，使牙齿移动及牙槽改建达到最佳水平。“因此，这一阶段不仅有利于牙齿移动，而且一些较轻微的颌骨发育问题仍可能被改善。”

“而15岁以后，孩子生长发育趋于停止，这时候需要一定强度的外力，才能使牙齿移动。”兰泽栋说，从临床经验上来讲，孩子如果在15岁以后才接受矫正治疗，感觉就已类似成人矫正，已降低了上述由生长发育所带来的优点。“牙齿移动慢了，疗程也就更长了。”

建议

及早建立口腔健康档案

“孩子早期的咬合问题，一般家长是不容易发现的。”兰泽栋认为，口腔的错合畸形需要早预防、早发现、早治疗，不能等到家长发现了明显的错合畸形才去医院治疗。

“最好的办法是在孩子三四岁时即到专门的口腔医院进行口腔健康检查，并建立口腔健康档案。”他说，正畸医生可根据孩子健康档案的详细记录，及时地掌握患者的口腔健康及发展状况，准确地鉴定孩子口腔所存在的问题。

提醒

“一周矫牙”

不符合人体的生理规律

兰泽栋说，不少家长提出，经常见到“一周矫牙”或“快速矫牙”之类的广告，为何来医院矫牙却需要两年这么长的时间？“这是因为家长们不了解人体的生理规律。以我们目前的医疗科学水平，矫牙的时间一般都是两年左右，这一疗程对全世界都是通用的。”兰泽栋说，这是人体的生理规律决定。牙齿是身体一部分，其移动也要符合人体的生理规律，是一个比较缓慢的过程。所谓“一周矫牙”，就如让人体在短时间内“早熟”，其害处是显而易见的。“当然，现在也可通过适当的措施，适量缩短一点点矫牙时间，但绝对不可能实现‘一周矫牙’或‘快速矫牙’。”

此外，他还提醒，矫牙是患者与医生间互动的过程。矫牙成功与否、疗程的长短与患者的配合也有密切的关系。比如，在治疗期间，吃饭要细嚼慢咽，不能咬过硬食物等。“因为如果不注意，粘在牙齿上的牙套会脱落，从而影响疗程。”

(晓广)

嘴唇干裂最好别舔



最近，天气干燥寒冷，经常暴露在寒风中的嘴唇成了“事故多发区”，许多人嘴唇脱皮、开裂，其中有些人感觉嘴唇干就用舌头舔。医生表示，嘴唇干了最好别舔，实际上越舔越干燥。

人体的嘴唇周围一圈发红的区域叫“唇红缘”，它的湿润全靠局部丰富的毛细血管和少量发育不全的皮脂腺来维持。由于冬季干燥、湿度小、人体皮肤黏膜血液循环差，如果新鲜蔬菜吃得少，人体维生素B、维生素A摄入量不足，就会出现嘴唇干燥开裂。

有些人为了滋润口唇，喜欢用舌头去舔，其实这是一种不良的坏习惯。医生表示，舔

唇只能带来短暂的湿润，当这些唇部水分蒸发时会带走唇部内部更多的水分，使你的嘴唇陷入“干—舔—更干—再舔”的恶性循环中，结果是越舔越干、越舔越裂。同时，唾液里面含有淀粉酶等物质，风一吹，水分蒸发了，带走热量，使唇部温度更低，淀粉酶就粘在唇上，会引起唇黏膜发皱，因而干燥得更厉害，严重者还会感染、肿胀。

专家提醒，冬季天气干燥、温差变化大，防止唇干应多补充些水分，多吃水果、蔬菜，尤其是梨、荸荠等有生津滋阴作用的食物；少吸烟、少饮酒，尽量少吃辛辣食物，并保持充足的睡眠。

(钱宇阳)

常刷牙，帮忙治胃病

小王两年前得了胃溃疡，还查出“幽门螺杆菌(Hp)感染”，治疗效果挺好，可最近又复发了。医生检查发现他口腔卫生特别差，告诉他这可能是复发的原因。

幽门螺杆菌是造成消化不良、莫名胃痛、食欲不振等胃部疾病的“元凶”。超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡、慢性胃炎、消化不良都和它有关。调查显示，目前我国有超过50%的人口(约7亿人)感染了此病菌。由于引发的病症出现在胃部，检测目标就通常“瞄准”了胃内的幽门螺杆菌，而这样却恰恰忽视了幽门螺杆菌的另一个重要“储存仓”——口腔。细菌藏在牙菌斑、唾液中，同样会给人造成胃病困扰，感染了的患者还会出现挥之不去的口腔异味。而且，即使胃里的幽门螺杆菌被消灭，口腔中残留的细菌仍然会源源不断地进入胃，导致胃病久治不愈、反复发作。

因此，胃病要治好，护好口腔卫生不能少。首先，至少要做到早晚刷牙，饭后漱口。刷牙时要掌握正确的方法，将牙齿的各个部位都刷干净。每次刷牙时间达到3分钟左右才能保证口腔清洁，并提高牙齿表面的抗脱钙、防龋能力。牙齿的外侧面、内侧面以及咀嚼面都要认真刷到。其次，要学习使用牙线和牙缝刷，帮助清理干净牙齿的缝隙，这个部分正是口腔卫生的“死角”，最易滞留细菌，而刷牙时刷毛不能完全伸入其中，无法“打扫”干净。最后，可以适当使用漱口水，有一定的辅助控制牙菌斑的作用，但它不能替代刷牙。

需要注意的是，幽门螺杆菌会通过唾液传染，家庭内的传播是重要的传染途径，家人之间不要共享牙刷、漱口杯等。如果牙刷毛丝出

现卷曲、牙刷头内出现污物等，一定要及时更换牙刷。最后，定期看牙医、洗牙也很重要。如果说早晚刷牙是“日常打扫”，那洗牙就是“大扫除”了，可以彻底清除牙齿上的菌斑和结石。

(韩永成)

